

NARODOWA KWARANTANNA

JAK WYTRZYMAĆ ZE SOBĄ TEN CZAS? CO ROBIĆ Z DZIEĆMI W DOMU?”

Proste pytania, na które trudno o prostą odpowiedź. Dlaczego?

To nie jest taki po prostu czas w domu. Czy ktokolwiek z rodziców pyta specjalistów o to, co ma robić z dziećmi w domu w weekend, święta czy wakacje? Raczej nie. Co różni tę sytuację? Oczywiście możliwe są jednostkowe, specyficzne czynniki, jednakże kilka jest wspólnych dla większości z nas:

- Niepokój, lęk

Sytuacja, w jakiej się wszyscy znajdujemy, jest nacechowana lękiem na bardzo wielu poziomach:

- o życie i zdrowie swoje i bliskich (tych w domu, ale też tych mieszkających w innym mieście, kraju, z którymi nie możemy teraz się spotkać),
- o przyszłość (rodziny, kraju, świata, ekonomiczną, gospodarczą itp.),
- o znajomych i przyjaciół, którzy są za granicą...

I pewnie można by dalej mnożyć przykłady, dokładając też indywidualne, specyficzne dla różnych osób powody przeżywania lęku (np. choroba przewlekła w rodzinie, pobyt na feriach za granicą, kontakt z kimś, kto wrócił z zagranicy etc.)

- Niejasna perspektywa czasowa

Łatwiej nam zorganizować się, dostosować do sytuacji (nawet bardzo trudnej), kiedy znamy jej granice czasowe – początek i koniec. Tutaj musimy zaś być przygotowani na całkowitą nieprzewidywalność w tym aspekcie.

- Konieczność przeorganizowania większości naszych życiowych planów i codziennych rytuałów

– czym innym jest, dajmy na to, nawet bardzo przykra konieczność odwołania wymarzonego wyjazdu urlopowego, a czym innym jest konieczność zmiany praktycznie 95% rytmu dnia wszystkich domowników i zmiany wszystkich planów – nagle wszyscy spędzają cały dzień w mieszkaniu, nie mogą wyjść, realizować swoich pasji, itp.

- Izolacja społeczna

– choć jako ludzie różnimy się mocno w tym, w jakim stopniu korzystamy z kontaktów interpersonalnych i jak bardzo ich potrzebujemy, to nie budzi chyba niczyjej wątpliwości, że, cytując E. Hemingwaya „człowiek nie jest samotną wyspą”. Zwykle nie zdajemy sobie nawet sprawy z tego, jak wiele w naszej codzienności znaczą pozornie drobne interakcje – rozmowa z sąsiadką czy ekspedientką w sklepie, krótka rozmowa w przerwie w pracy, spotkanie ze znajomymi z dziećmi na placu zabaw itp.

Dlaczego to ważne?

Aby względnie dobrze poradzić sobie z sytuacją, w jakiej się obecnie znajdujemy, należy zacząć od zrozumienia tego, co przeżywamy, co się z nami dzieje. Nie jest dobrze na siłę uspokajać się i mówić „nic się nie dzieje”, tak samo nie jest dobrze „ulegać panice”.

Najgorszy potwór najbardziej straszy wtedy, gdy jest za naszymi plecami, a my uciekamy przed nim w panice. Spróbujmy choć trochę go oswoić, przyjrzeć mu się, zrozumieć. Nie chodzi o to, by przestać się bać, ale o to, by rozumieć, co się z nami dzieje... Co nam to daje? Wtedy możemy na przykład zrozumieć, że to, co przeżywamy to niepokój, a nie wściekłość na dzieci, które płaczą nam się pod nogami i mimo tego, że prosiliśmy o to 10 razy, w dalszym ciągu nie poodkurzały mieszkania 😊

Poza tym, te emocje (niepokój, lęk) są też w naszych dzieciach i one tak łatwo sobie z nimi nie poradzą, one będą potrzebować naszej pomocy. Od tego musimy zacząć, zanim będziemy organizować im domową edukację zdalną czy plan aktywności na czas zarazy. A tu doskonale sprawdza się metafora z maseczką tlenową z instrukcji bezpieczeństwa z pokładu samolotu – tak jak maseczkę najpierw zakłada rodzic sobie, a nie dziecku, bo on musi być zdolny do opieki nad dzieckiem, tak też jest z trudnymi emocjami – najpierw musimy pomóc sobie, aby móc pomóc dziecku.

Warto też stworzyć sobie „plan B” – „plasterek” na każdy z tych powyższych punktów. Przykład?

Niepokój	Każdy z nas ma swoje własne, sprawdzone sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami. Warto zadać sobie pytanie o to, jakie są moje własne sposoby i poszukać dróg ich realizacji. To będzie to, co zrobimy po nazwaniu stanu, w jakim jesteśmy, zrozumieniu tego, co przeżywamy (o czym było wyżej). Co to może być? Aktywność fizyczna (to prawda, zbyt wiele nie można w mieszkaniu, ale np. joga czy pilates?), rozmowa z przyjacielem (przez telefon czy Skype), hobby, itp. Warto też wyznaczyć sobie maksymalną częstotliwość zaglądania do serwisów informacyjnych.
Niejasna perspektywa czasowa	Dla poradzenia sobie z tym aspektem może być pomocne wyznaczanie sobie własnych okresów granicznych – czyli mamy własną perspektywę czasową i do niej układamy swoje plany np. mamy przetrwać do jutra, albo mamy własny plan na najbliższy tydzień etc.
Konieczność zmiany rytuałów	Tu po prostu przydatne jest stworzenia nowych rytuałów, planów, zasad... zależnie od tego, jakie mamy warunki i jakie napotykamy trudności (warto się temu przyjrzeć). Dobrze jest stworzyć nowe zasady... może zamiast kawy na wynos w drodze do pracy teraz będzie to kawa na balkonie albo tarasie? popołudniowy telefon do rodziny/koleżanki? W domu każdy powinien zyskać teraz nową przestrzeń do pracy/nauki, chyba że nowa sytuacja nie wymaga zmiany niczego.

Izolacja społeczna	Ten aspekt dla niektórych może być najtrudniejszy do udźwignięcia, ale też dzięki nowym technologiom można nieco zmniejszyć jego uciążliwość – warto z nich korzystać i zachęcać do tego dzieci – rozmowy, czaty, ciekawe nagrania w sieci. Przy okazji kwarantanny pojawiło się bardzo wiele ciekawych inicjatyw w sieci ze strony różnych instytucji (np. wirtualne zwiedzanie muzeów z przewodnikiem, różne grupy itp.) – z tego też warto korzystać.
--------------------	--

Tak dotarliśmy do właściwego pytania – co robić z dziećmi? Nasza odpowiedź to – trochę tego co zwykle, a trochę tego, co nowe.

Pamiętajmy że na samym początku powinna znaleźć się rozmowa z dziećmi o tym, co się dzieje aktualnie na świecie oraz czemu służy czas kwarantanny – wszystko wyjaśnione w sposób zrozumiały, dostosowany do wieku dziecka i pozytywny, tzn. nie budzący lęku, ale dający nadzieję.

To co zwykle?

Zakładając, że nie wiemy, ile ta sytuacja potrwa i że potrzeba nam wszystkim względnej równowagi emocjonalnej, ważne jest, by niejako „odbudować” wszystkie te elementy, które przypominają codzienność i „normalność”. To nie powinny być wakacje czy urlop, ale próba zbudowania nowej codzienności.

Jak?

- obowiązki domowe – tak jak zawsze dzieci powinny je mieć, tak i teraz, może nawet teraz mieć więcej, skoro i czasu mają więcej 😊
- praca i nauka – powinny mieć one stałe miejsce w codzienności, zbliżone do tego, jak to było wcześniej (tzn. jest tu jakiś plan i jakaś proporcja – nie powinno to być, dajmy na to, od rana do nocy („wreszcie dziecko ma czas, by nadrobić zaległości przed egzaminem”), ale też nie 10 minut na dzień. Ważne też, by zachować zdrowy rozsądek i podział – rodzice pracują (chyba że nie, to co innego 😊) a nie uczą dzieci, trzeba ustalić nowe zasady na ten nowy czas – jeśli rodzic pracuje zdalnie, to znaczy że pracuje, czyli jakby go w domu nie było, dziecko nie może oczekiwać, że wtedy rodzic jest do jego dyspozycji.

Podpowiadamy więc:

- Warto zrobić domową naradę, np. przy jakiejś uroczystej kolacji i spisać ustalenia na ten nowy czas. Kto za co odpowiada? Jak zorganizowana będzie nauka, praca, posiłki? O której wstajemy i chodzimy spać? itp.
- Różne zabawki dzieci dobrze jest schować do pudła lub pawlacza i wyjmować rotacyjnie po kilka na tydzień czy parę dni, teraz gdy dzieci są w domu długo, szybko mogą nudzić się tym co mają cały czas dostępne;
- Warto spisać i wywiesić zasady korzystania z elektroniki;

- Można zrobić „pudełko/słoik inspiracji” – na karteczkach spisujemy różne pomysły na zabawy (budowa namiotu z koca, domowe podchody, ciepło-zimno, statki, państwa-miasta etc.), w które dzieci mogą bawić się bez dorosłych, w czasie, gdy oni wykonują swoje obowiązki z określonym czasem trwania. Jeśli dzieci nie mają pomysłu w co się bawić, mogą coś same wylosować. Drugi słoik to mogą być „nagrody” (15 minut zabawy z mamą, 20 minut czytania bajki itp. – nie chodzi o nagrody materialne) – za umożliwienie rodzicom spokojnego wykonania im pracy w domu w określonym czasie.

To, co nowe?

Jak by na to nie patrzeć, jest to czas dla wszystkich nowy i szczególny. No i zysaliśmy dużo czasu w domu oraz ze sobą nawzajem. Szkoda byłoby nie skorzystać z tej okazji ☺

Na wspomnianej wyżej naradzie rodzinnej warto zrobić też burzę mózgów na temat tego, jak ten czas chcemy wykorzystać. Ze swojej strony zalecamy, by w dużej mierze robić to razem, by ten czas sprzyjał zbliżeniu nas do siebie, pomógł dzieciom i dorosłym przetrwać ten czas. Ale nie możemy też tu przesadzić. Każdy z nas potrzebuje, choćby symbolicznej, przestrzeni w której jest sam. Różnimy się nasileniem tej potrzeby, ale powinniśmy uszanować to, kiedy dziecko czy inny dorosły nam o tym mówi („chcę sam”) – to też jest temat do rozmawiania, ustaleń – jak znaleźć miejsce i czas na zaspokojenie tej potrzeby.

Co możemy robić?

- wspólnie wykonywać różne domowe prace – gotować, piec, przygotowywać posiłki, zrobić gruntowne porządki w szafach etc.
- grać w gry planszowe;
- oglądać razem filmy rodzinne;
- korzystać z bogactwa materiałów w sieci na czas kwarantanny (np. wirtualne zwiedzanie);
- wykonywać różne prace manualne (rysowanie, lepienie itp.) tworzyć domową kronikę czasu kwarantanny (może być komiks);
- wspólne czytanie książek;
- możemy wszyscy zacząć uczyć się jakiegoś nowego języka – choćby kilku podstawowych słówek;

I kilka propozycji dla młodzieży

- Zadbaj o swoją kondycję fizyczną, ustał godzinę, o której codziennie będziesz ćwiczył (w sieci są dostępne liczne bezpłatne kursy, możesz wybrać coś dla siebie - w zależności od tego jakie ćwiczenia lubisz wykonywać, co chcesz osiągnąć – wzmocnienie poszczególnych partii mięśni, czy poprawę ogólnej kondycji). Nawet jak nie masz potrzebnych przyrządów do ćwiczeń – możesz wykorzystać przedmioty, które masz w domu – zamiast hantli – butelki z wodą, zamiast innych przyrządów - krzesło, kij do mopa etc.

- Spróbuj rzeczy, o których kiedyś myślałeś, że chciałbyś robić, ale nie miałeś czasu lub odwagi – np. napisanie książki, wiersza, nagranie teledysku, napisanie tekstu do piosenki (tu możesz poprosić do współpracy kogoś, kto ładnie śpiewa lub gra na jakimś instrumencie); zaprojektuj ubranie (jeśli interesujesz się modą); wymyśl nowy przepis kulinarny i później go zrealizuj; wymyśl quiz z dziedziny nauki, którą się interesujesz, prześlij do znajomych, wspólnie ustalcie nagrodę dla zwycięzcy,
- Poszukaj w sieci bezpłatnych kursów (od kursu szydełkowania, poprzez kursy kaligrafii, rysunku do kursów programowania) – wyznacz godzinę, o której będziesz realizował dany kurs każdego dnia.
- Ustal z przyjaciółmi godzinę, o której każdego dnia spotkacie się na Skypie – te codzienne spotkania z przyjaciółmi pozwolą Ci przezwyciężyć poczucie samotności.
- A może zrób coś, o co ciągle prosi Cię mama (posprzątaj w swoim pokoju, uporządkuj biurko, wyrzuć niepotrzebne rzeczy). To nie sprawi Ci pewnie specjalnej przyjemności, ale mamie... ogromną.
- Jeżeli nie jesteś objęty kwarantanną – pomyśl, czy możesz komuś pomóc, starszej sąsiadce czy innej samotnej osobie, zaproponuj pomoc w zakupach czy chwilę rozmowy przez Skype'a lub telefon.
- Poświęć więcej czasu młodszemu rodzeństwu – pobaw się z nimi, zorganizuj im czas. Odciążysz rodziców a wdzięczność młodszej siostry lub młodszego brata będzie sama w sobie dla Ciebie przyjemnością :-)

POWODZENIA

